Plano Alimentar - Dieta pescetariana de 1200 calorias

Lista de Compra Dia 1 Dia 2 Dia 3 Dia 4 Dia 5 Dia 6 Dia 7 Receitas

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em https://www.strongrfastr.com

Dia 1

1245 kcal 112g proteína (36%) 52g gordura (38%) 62g carboidrato (20%) 20g fibra (6%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura

Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

390 kcal, 42g proteína, 18g carboidratos líquidos, 10g gordura

Legumes mistos
1 xícara(s)- 97 kcal

Farelos veganos
2 xícara(s)- 292 kcal

Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura

Salada simples de folhas mistas
34 kcal

Hambúrguer de salmão
1 hambúrguer(es)- 442 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 2

1231 kcal 91g proteína (30%) 59g gordura (43%) 72g carboidrato (24%) 12g fibra (4%)

Café da manhã

215 kcal, 13g proteína, 13g carboidratos líquidos, 12g gordura

Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Ovos mexidos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura

Seitan com alho e pimenta
171 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Couve com alho
80 kcal

Jantar

475 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 30g gordura

Salada simples de folhas mistas
34 kcal

Hambúrguer de salmão
1 hambúrguer(es)- 442 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 3

1190 kcal 94g proteína (32%) 48g gordura (37%) 74g carboidrato (25%) 21g fibra (7%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura

Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

375 kcal, 21g proteína, 29g carboidratos líquidos, 16g gordura

Seitan com alho e pimenta
171 kcal

Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal

Couve com alho
80 kcal

Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura

Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Salada caprese
71 kcal

Salada de atum com abacate
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 4

1172 kcal 103g proteína (35%) 51g gordura (39%) 59g carboidrato (20%) 16g fibra (5%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura

Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

355 kcal, 29g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura

Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Tomates assados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Jantar

405 kcal, 26g proteína, 31g carboidratos líquidos, 17g gordura

Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal

Salada caprese
71 kcal

Salada de atum com abacate
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 5

1172 kcal 91g proteína (31%) 52g gordura (40%) 70g carboidrato (24%) 16g fibra (6%)

Café da manhã

250 kcal, 11g proteína, 13g carboidratos líquidos, 14g gordura

Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal

Almoço

420 kcal, 27g proteína, 33g carboidratos líquidos, 18g gordura

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
2 metade(s) de abobrinha- 192 kcal

Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal

Iogurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Jantar

340 kcal, 16g proteína, 23g carboidratos líquidos, 19g gordura

Gomos de batata-doce
130 kcal

Tofu Cajun
209 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 6

1207 kcal 106g proteína (35%) 53g gordura (39%) 59g carboidrato (19%) 19g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura

Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura

Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Dia 7

1207 kcal 106g proteína (35%) 53g gordura (39%) 59g carboidrato (19%) 19g fibra (6%)

Café da manhã

220 kcal, 8g proteína, 15g carboidratos líquidos, 12g gordura

Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Almoço

455 kcal, 41g proteína, 8g carboidratos líquidos, 24g gordura

Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Jantar

370 kcal, 20g proteína, 34g carboidratos líquidos, 15g gordura

Nuggets Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras

Frutas e sucos de frutas

- [ ] suco de fruta
  32 fl oz (960mL)
- [ ] abacates
  2 3/4 abacate(s) (553g)
- [ ] suco de limão
  1 colher de sopa (15mL)

Gorduras e óleos

- [ ] óleo
  1 1/4 oz (38mL)
- [ ] molho para salada
  1 1/2 colher de sopa (23mL)
- [ ] maionese
  3 colher de sopa (45mL)
- [ ] azeite
  1 colher de sopa (14mL)
- [ ] vinagrete balsâmico
  2 colher de chá (10mL)

Produtos lácteos e ovos

- [ ] ovos
  9 grande (450g)
- [ ] manteiga
  2 colher de chá (9g)
- [ ] mussarela fresca
  1 oz (28g)
- [ ] queijo de cabra
  1 oz (28g)
- [ ] leite integral
  1/2 xícara(s) (120mL)
- [ ] iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
  1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Vegetais e produtos vegetais

- [ ] mistura de legumes congelados
  1 xícara (135g)
- [ ] cebola
  2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (73g)
- [ ] pimentão verde
  1 colher de sopa, picada (9g)
- [ ] alho
  2 3/4 dente(s) (de alho) (8g)
- [ ] batata-doce
  1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- [ ] couve-manteiga (collard greens)
  1/2 lbs (227g)

Leguminosas e produtos derivados

- [ ] carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
  2 xícara (200g)
- [ ] tofu firme
  6 2/3 oz (189g)

Outro

- [ ] folhas verdes variadas
  1 embalagem (155 g) (142g)
- [ ] hambúrguer de salmão
  2 hambúrguer (226g)
- [ ] linguiça vegana
  1 salsicha (100g)
- [ ] nuggets veganos tipo frango
  13 1/3 nuggets (287g)

Especiarias e ervas

- [ ] endro seco (dill)
  4 pitada (1g)
- [ ] pimenta-do-reino
  1 g (1g)
- [ ] sal
  4 1/2 g (5g)
- [ ] manjericão fresco
  5 g (5g)
- [ ] tempero cajun
  1/4 colher de sopa (1g)

Produtos de panificação

- [ ] pães de hambúrguer
  2 pão(s) (102g)
- [ ] pão
  3 fatia (96g)

Bebidas

- [ ] proteína em pó
  10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- [ ] água
  2/3 galão (2534mL)

Grãos cerealíferos e massas

- [ ] seitan
  4 oz (113g)

Peixes e mariscos

- [ ] tomates
  2 1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (285g)
- [ ] abobrinha
  1 grande (323g)
- [ ] pimentão
  2 grande (328g)
- [ ] ketchup
  3 1/3 colher de sopa (57g)
- [ ] atum enlatado
  3 lata (516g)

Sopas, molhos e caldos

- [ ] molho para macarrão
  4 colher de sopa (65g)

Receitas

Café da manhã 1

Comer em dia 1 e dia 2

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal 1g proteína 0g gordura 13g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (120mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (240mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal 13g proteína 12g gordura 1g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (3mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (5mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal 6g proteína 6g gordura 0g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)
óleo
1/4 colher de chá (1mL)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal 5g proteína 9g gordura 13g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
abacates, maduro, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
abacates, maduro, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal 1g proteína 0g gordura 13g carboidrato 0g fibra

Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (120mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (240mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal 8g proteína 12g gordura 2g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjericão fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Legumes mistos

1 xícara(s) - 97 kcal 4g proteína 1g gordura 13g carboidrato 5g fibra

Rende 1 xícara(s)

mistura de legumes congelados
1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Farelos veganos

2 xícara(s) - 292 kcal 37g proteína 9g gordura 6g carboidrato 11g fibra

Rende 2 xícara(s)

carne de hambúrguer vegetariana em pedaços
2 xícara (200g)

1. Cozinhe os farelos conforme as instruções da embalagem. Tempere com sal e pimenta.

Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

Seitan com alho e pimenta

171 kcal 15g proteína 8g gordura 8g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (8mL)
cebola
1 colher de sopa, picada (10g)
pimentão verde
1/2 colher de sopa, picada (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
água
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
1/4 pitada (0g)
alho, picado fino
5/8 dente(s) (de alho) (2g)
seitan, estilo frango
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (15mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal 2g proteína 4g gordura 18g carboidrato 3g fibra

Para uma única refeição:

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Couve com alho

80 kcal 4g proteína 4g gordura 2g carboidrato 5g fibra

Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (4mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal 28g proteína 12g gordura 11g carboidrato 2g fibra

Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal 1g proteína 7g gordura 4g carboidrato 2g fibra

Rende 1 1/2 tomate(s)

óleo
1/2 colher de sopa (8mL)
tomates
1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

2 metade(s) de abobrinha - 192 kcal 11g proteína 10g gordura 10g carboidrato 5g fibra

Rende 2 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão
4 colher de sopa (65g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
abobrinha
1 grande (323g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

leite integral
1/2 xícara(s) (120mL)

1. A receita não possui instruções.

Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal 12g proteína 4g gordura 16g carboidrato 2g fibra

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal 41g proteína 24g gordura 8g carboidrato 10g fibra

Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (5mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 grande (164g)
cebola
1/4 pequeno (18g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
2 colher de chá (10mL)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
pimentão
2 grande (328g)
cebola
1/2 pequeno (35g)
atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

34 kcal 1g proteína 2g gordura 2g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (11mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (23mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal 20g proteína 28g gordura 27g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

hambúrguer de salmão
1 hambúrguer (113g)
folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)
maionese
1 1/2 colher de sopa (23mL)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de chá (1mL)
pães de hambúrguer
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer de salmão
2 hambúrguer (226g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
maionese
3 colher de sopa (45mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
óleo
1/2 colher de chá (3mL)
pães de hambúrguer
2 pão(s) (102g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione o hambúrguer de salmão à frigideira e cozinhe por cerca de 4-6 minutos de cada lado até ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, misture a maionese e o endro.
3. Coloque o hambúrguer de salmão no pão e cubra com a maionese e folhas verdes. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal 2g proteína 1g gordura 25g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

suco de fruta
8 fl oz (240mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
16 fl oz (480mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada caprese

71 kcal 4g proteína 5g gordura 2g carboidrato 1g fibra

Para uma única refeição:

mussarela fresca
1/2 oz (14g)
folhas verdes variadas
1/6 embalagem (155 g) (26g)
manjericão fresco
4 colher de chá, folhas inteiras (2g)
vinagrete balsâmico
1 colher de chá (5mL)
tomates, cortado ao meio
2 2/3 colher de sopa de tomates-cereja (25g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (10mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Salada de atum com abacate

218 kcal 20g proteína 12g gordura 3g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

abacates
1/4 abacate(s) (50g)
suco de limão
1/2 colher de chá (3mL)
sal
1/2 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1/2 xícara (15g)
atum enlatado
1/2 lata (86g)
tomates
2 colher de sopa, picada (23g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (5mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
atum enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
cebola, picado
1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 5

Gomos de batata-doce

130 kcal 2g proteína 4g gordura 18g carboidrato 3g fibra

óleo
1 colher de chá (6mL)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
batata-doce, cortado em gomos
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Tofu Cajun

209 kcal 15g proteína 14g gordura 5g carboidrato 0g fibra

tempero cajun
1/4 colher de sopa (1g)
óleo
1/2 colher de sopa (7mL)
tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos
6 2/3 oz (189g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.
3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal 20g proteína 15g gordura 34g carboidrato 4g fibra

Para uma única refeição:

ketchup
5 colher de chá (28g)
nuggets veganos tipo frango
6 2/3 nuggets (143g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup
1/4 xícara (57g)
nuggets veganos tipo frango
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva com ketchup.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal 36g proteína 1g gordura 1g carboidrato 2g fibra

Para uma única refeição:

proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
água
1 1/2 xícara(s) (356mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
água
10 1/2 xícara(s) (2489mL)

1. A receita não possui instruções.